

**HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN
PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA**

NASKAH PUBLIKASI



Diajukan Oleh :

Dwi Irawati

F 100 090 182

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2013

**HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN
PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA**

NASKAH PUBLIKASI

**Diajukan kepada Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam Mencapai Derajat Sarjana
(S-1) Psikologi**

DISUSUN OLEH :

**Dwi Irawati
F 100 090 182**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2013**

**HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN
PROKRASINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA**

NASKAH PUBLIKASI

Yang diajukan oleh :

Dwi Irawati
F 100 090 182

Telah disetujui oleh :

Pembimbing I,



Dra. Partini, M. Si

Tanggal 11 April 2013

**HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN
PROKRSTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA**

Yang diajukan oleh :

Dwi Irawati
F 100 090 182

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal 13 Mei 2013
Dan dinyatakan telah memenuhi syarat.

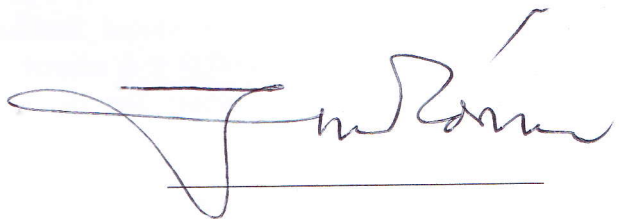
Penguji Utama

Dra. Partini, M. Si
Penguji Pendamping I

Susatyo Yuwono, S.Psi., M.Si., Psi

Penguji Pendamping II

Drs. Mohammad Amir, M.Si



Surakart, 13 Mei 2013



Universitas Muhammadiyah Surakarta
Fakultas Psikologi

Dekan



Susatyo Yuwono, S.Psi., M.Si., Psi.

ABSTRAKSI

HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA

Mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi dituntut untuk menyelesaikan studinya dalam jangka waktu yang telah ditentukan. Kenyataan masih banyak mahasiswa yang menunda untuk menyelesaikan studinya. Salah satu faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik yaitu efikasi diri. Tujuan dalam penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Hipotesis yang diajukan adalah ada hubungan negatif antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa semester 6 Prodi Teknik Industri UNS yang berjumlah 95 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Cluster Random Sampling*. Sampel yang digunakan yaitu 2 kelas yang berjumlah 65 orang. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Alat ukur yang digunakan berupa skala yaitu skala efikasi diri dan prokrastinasi akademik. Penelitian ini menggunakan Teknik analisis *Product Moment*.

Hasil analisis data menunjukkan hipotesis diterima, diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0,531 dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Kesimpulan yang diperoleh dari penelitian ini adalah ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Sumbangan efektif variabel efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik sebesar 28,2%. Efikasi diri pada subyek penelitian tergolong sedang dan prokrastinasi akademik pada subyek penelitian tergolong tinggi.

Kata kunci : *Efikasi Diri, Prokrastinasi Akademik*

PENDAHULUAN

Mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi dituntut untuk menyelesaikan studinya dalam jangka waktu yang telah ditentukan. Baik itu tuntutan dari orang tua yang ingin segera melihat putra-putrinya memperoleh gelar yang dapat mereka banggakan, tuntutan dari pihak akademik, dorongan dari teman-teman, dosen, maupun keinginan dari diri sendiri. Tuntutan, dorongan maupun keinginan dari berbagai pihak ini akan mempengaruhi motivasi mahasiswa dalam memandang penyelesaian studi sesuai batas waktu yang telah ditentukan.

Kenyataan yang ada untuk menyelesaikan studi tidak mudah, untuk lulus dari perguruan tinggi mahasiswa harus menghadapi berbagai tantangan, kendala dan hambatan. Permasalahan yang dihadapi mahasiswa dalam menyelesaikan studi yaitu pengelolaan waktu atau disiplin waktu yang kurang. Banyak orang yang berada dalam kepercayaan yang salah bahwa mereka memiliki cukup waktu untuk segala aktivitas dan

banyak pula yang bekerja di bawah kondisi cepat dengan harapan mereka dapat memiliki waktu lebih dari jumlah waktu yang mereka miliki. Hal ini menjadi tidak efisien karena orang akan sering melakukan kesalahan. Perilaku tidak disiplin waktu dalam bidang psikologi dikenal dengan istilah prokrastinasi.

Menurut Noran (Akinsola dan Tella, 2007) prokrastinasi akademik merupakan bentuk penghindaran dalam mengerjakan tugas yang seharusnya diselesaikan oleh mahasiswa.

Berdasarkan hasil wawancara dengan lima mahasiswa semester 6 Fakultas Teknik Industri UNS berinisial AE, MA, AS, BS, dan DY, pernyataan kelima mahasiswa tersebut hampir sama, mereka menyebutkan jika matakuliah di Fakultas Teknik Industri UNS yang mayoritas sulit dan banyak menggunakan data numerik, ditambah dengan tingkat keyakinan yang rendah akan kemampuan yang dimiliki setiap mahasiswa untuk mengerjakan tugas-tugas yang diberikan dosen, menyebabkan

mahasiswa merasa malas dan menjadi pesimis.

Tingkat keyakinan yang rendah akan kemampuan yang dimiliki setiap mahasiswa, mengakibatkan mahasiswa lebih memilih untuk menunda mengerjakan dan menunggu laporan teman mereka selesai kemudian menyalin. Perilaku prokrastinasi yang muncul pada mahasiswa menggambarkan bahwa betapa riskan perilaku prokrastinasi akademik tersebut terjadi pada kalangan mahasiswa. Beban yang dirasakan mahasiswa terlalu berat bahkan jika menurut mahasiswa sudah melampaui batas kemampuan, maka yang akan terjadi yaitu mahasiswa akan memilih untuk menunda bahkan menghindar untuk mengerjakan tugas-tugas akademik secara tepat waktu.

Menghadapi penyebab prokrastinasi akademik tersebut diperlukan keyakinan mahasiswa akan kemampuan mereka untuk menghadapi permasalahan dan melakukan tindakan yang dibutuhkan dalam menyelesaikan tugas kuliah untuk mendapatkan hasil yang

diharapkan. Keyakinan seseorang akan kemampuan yang dimiliki dalam bidang psikologi sering disebut dengan istilah efikasi diri.

Efikasi diri menurut Bandura (Ghufron dan Rini, 2011) yaitu keyakinan seorang individu mengenai kemampuannya dalam mengorganisasi dan menyelesaikan suatu tugas yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu. Pengaruh efikasi diri pada cara berpikir individu akan mampu mengarahkan dorongan dan tindakan untuk mencapai suatu hasil yang bersifat positif bagi individu sendiri. Keyakinan seseorang terhadap kemampuan untuk mengerjakan tugas seringkali mempengaruhi perilaku yang dihasilkan untuk menyelesaikan tugas tersebut. Efikasi diri mahasiswa menentukan usaha yang dikeluarkan dan daya tahan seseorang untuk bertahan dalam menghadapi rintangan dan hambatan ketika menghadapi tugas-tugas mereka.

Bandura menyatakan bahwa seseorang yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan menuangkan seluruh kemampuan yang dimiliki

untuk dapat mencapai sesuatu yang diinginkan. Seseorang yang memiliki efikasi diri yang rendah akan menghindari atau mengundur waktu dalam mengerjakan tugas, usaha yang dilakukan menurun dan menyerah dengan mudah ketika masalah muncul. Hal tersebut menunjukkan bahwa efikasi diri membuat mahasiswa lebih yakin akan kemampuan yang mereka miliki untuk menyelesaikan tugas-tugas kuliah yang menjadi tanggung jawab sebagai mahasiswa, tidak membuang waktu dalam mengerjakan tugas yang diberikan dan segera menyelesaikan tugas-tugas kuliah tersebut. Maka dari itu peneliti bermaksud untuk meneliti apakah ada hubungan antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik?

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan prokrastinasi pada mahasiswa, untuk mengetahui tingkat efikasi diri pada mahasiswa, untuk mengetahui tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa dan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik.

LANDASAN TEORI

Prokratinasi Akademik

Menurut Ghufron dan Rini (2011) istilah prokrastinasi berasal dari bahasa Latin yaitu *procrastination* dengan awalan “*pro*” yang berarti “bergerak maju” dan akhiran “*crastinus*” yang berarti “keputusan hari esok” atau jika digabungkan menjadi menangguhkan atau menunda sampai hari berikutnya.

Menurut Noran (Akinsola dan Tella, 2007) mendefinisikan prokrastinasi akademik merupakan bentuk penghindaran dalam mengerjakan tugas yang seharusnya diselesaikan oleh mahasiswa. Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi lebih memilih menghabiskan waktu dengan teman atau aktivitas lain yang sebenarnya itu tidak begitu penting daripada mengerjakan tugas yang harus diselesaikan dengan cepat.

Berdasarkan teori-teori diatas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik adalah perilaku penundaan yang khusus terjadi di dalam konteks tugas-tugas akademik dimana pelakunya

melakukan penundaan dalam memulai mengerjakan atau menyelesaikan suatu tugas akademik.

Menurut Ferrari (Ghufron dan Rini, 2011) prokrastinasi dibagi menjadi dua jenis yaitu: *functional procrastination*, yaitu penundaan mengerjakan tugas yang bertujuan untuk memperoleh informasi yang lebih lengkap dan akurat, *disfunctional procrastination*, yaitu penundaan yang tidak bertujuan, berakibat buruk dan menimbulkan masalah.

Ferrari (Ghufron dan Rini, 2011) menyatakan terdapat beberapa aspek prokrastinasi akademik antara lain penundaan memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, memilih melakukan aktifitas lain yang lebih menyenangkan.

Menurut Solomon dan Rothblum (1984) faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik yaitu faktor internal (kondisi fisik yaitu kelelahan dan kondisi psikologis yaitu *locus of*

control dan efikasi diri) faktor eksternal yaitu pola asuh orang tua.

Efikasi Diri

Efikasi diri merupakan salah satu aspek pengetahuan tentang diri atau *self-knowledge* yang paling berpengaruh dalam kehidupan manusia sehari-hari. Hal ini disebabkan efikasi diri yang dimiliki ikut mempengaruhi individu dalam menentukan tindakan yang akan dilakukan untuk menentukan suatu tujuan, termasuk di dalamnya perkiraan berbagai kejadian yang akan dihadapi.

Bandura(1997)mendefinisikan efikasi diri sebagai kepercayaan pada kemampuan diri dalam mengatur dan melaksanakan suatu tindakan yang diperlukan dalam rangka pencapaian hasil usaha. Efikasi diri menurut Bandura akan mempengaruhi segala rangkaian tindakan yang dilaksanakan individu, seberapa lama individu akan kuat dan gigih dalam menghadapi masalah-masalahnya, kegagalan upaya, keuletan di dalam kesengsaraan hidupnya, jumlah stress dan depresi yang dialami dalam menghadapi tuntutan sosial dari

lingkungannya yang bersifat menekan, dan tingkat prestasi yang diperoleh.

Baron dan Byrne (1997) memaparkan bahwa efikasi diri sebagai evaluasi diri terhadap kemampuan dan kompetensi dirinya untuk melakukan suatu tugas atau pekerjaan, mencapai suatu tujuan dan dalam menghadapi kendala yang terjadi. Menurut Bandura (Ghufron dan Rini, 2011) seseorang yang mempunyai efikasi diri yang tinggi akan lebih yakin untuk mencapai tujuan. Semakin tinggi tingkat efikasi diri seseorang maka tingkat keyakinan seseorang akan semakin tinggi pula. Hal ini dicerminkan dengan besarnya usaha yang dilakukan serta ketekunannya dalam mengatasi rintangan-rintangan yang ada. Ia akan terus mengerjakan tugas-tugasnya dan tidak mudah menyerah dan bertahan apabila menemui kesulitan-kesulitan. Orang-orang yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan berusaha lebih keras di dalam mengatasi rintangan-rintangan yang ada.

Berdasarkan teori di atas dapat disimpulkan bahwa efikasi diri merupakan keyakinan seseorang mengenai kemampuan dalam mengatasi beraneka ragam situasi yang muncul dalam kehidupan. Efikasi diri mengacu pada keyakinan akan kemampuan individu untuk menggerakkan dorongan dalam diri, kemampuan kognitif, dan tindakan yang diperlukan untuk memenuhi tuntutan situasi.

Menurut Bandura (Ghufron dan Rini, 2011) efikasi diri pada tiap individu akan berbeda antara satu individu dengan yang lain berdasarkan tiga aspek, yaitu : tingkat (*level*), kekuatan (*strength*), dan generalisasi (*generality*).

Bandura (1997) menjelaskan bahwa tingkat efikasi diri individu dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain: sifat dari tugas yang dihadapi, intensif eksternal (*reward*), yang diterima individu dari orang lain, situasi atau peran individu dalam lingkungan, dan informasi tentang kemampuan diri.

Hubungan antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik

Mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi dituntut untuk dapat memenuhi berbagai tugas dan kewajiban sehingga mampu menyelesaikan studinya dalam jangka waktu yang telah ditentukan. Baik itu tuntutan dari orang tua yang ingin segera melihat putra-putrinya memperoleh gelar yang dapat mereka banggakan, tuntutan dari pihak akademik, dorongan dari teman-teman, dosen, maupun keinginan dari diri sendiri. Tuntutan, dorongan maupun keinginan untuk meraih kesuksesan dalam kuliah serta penyelesaian studi sesuai batas waktu berkaitan erat dengan kondisi psikologis dalam dirinya, misalnya yaitu efikasi diri.

Solomon dan Rothblum (1986) berpendapat banyak faktor yang mendasari individu melakukan prokrastinasi. Faktor tersebut adalah faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal pola asuh orangtua. Lingkungan di luar individu tersebut meliputi kondisi lingkungan yang mendasarkan pada hasil akhir dan lingkungan yang laten. Sedangkan

faktor internal meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis individu. Kondisi fisik mahasiswa dapat digambarkan sebagai riwayat kesehatan yang dimiliki atau penyakit yang pernah dialami atau karena kelelahan fisik. Sedangkan yang dimaksud kondisi psikologis individu mencakup wilayah aspek kepribadian yang dimiliki seorang misalnya *locus of control* dan efikasi diri.

Seperti telah dijelaskan Senecal (1995) bahwa mahasiswa yang melakukan prokrastinasi karena memiliki keinginan untuk melakukan suatu aktivitas akademik sesuai harapannya atau waktu yang telah ditentukan, namun pada akhirnya kehilangan kemauan untuk melakukannya sehingga mahasiswa tersebut terjebak dalam perilaku menunda mengerjakan tugas-tugas akademiknya.

Bandura (1986) mengungkapkan fungsi efikasi diri sebagai penentu aktif tindakan atau perilaku yang harus dipilih, menentukan besarnya usaha yang harus dilakukan, serta mempengaruhi pola

pikir dan reaksi emosi yang harus dilakukan individu.

Hasil penelitian mengenai prokrastinasi akademik di luar negeri menunjukkan bahwa fenomena prokrastinasi akademik merupakan salah satu masalah yang menimpa pada mahasiswa. Sebagaimana dalam penelitian yang dilakukan oleh Sirin (2011) di Universitas Selcuk, Universitas Samsun, dan Universitas Nigde di Turki, tentang *“Academic procrastination among undergraduates attending school of physical education and sports: Role of general procrastination, academic motivation and academic self-efficacy”* menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik yang terjadi di Universitas Selcuk, Universitas Samsun, dan Universitas Nigde di Turki tergolong tinggi, karena hasil penelitian menunjukkan 22% dari 774 mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik. Faktor yang paling mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Universitas Selcuk, Universitas Samsun, dan Universitas Nigde di Turki yaitu rendahnya motivasi diri yang dimiliki mahasiswa.

Menurut Bandura (Ghufron dan Rini, 2011) efikasi diri dapat diketahui dari beberapa aspek yang muncul pada diri individu, diantaranya dari tingkat kesulitan tugas yang dihadapi, kekuatan keyakinan akan kemampuan yang dimiliki individu, dan keluasan wawasan. Apabila tingkat kesulitan tugas tidak sesuai dengan kemampuan yang dimiliki individu, keyakinan dan keterbatasan wawasan yang dimiliki individu, maka yang akan terjadi individu tersebut akan lebih memilih untuk menunda memulai mengerjakan dan menyelesaikan tugas, tidak konsisten antara jadwal atau rencana yang telah dibuat dengan kinerja yang dilakukan, terlambat dalam mengumpulkan tugas, dan lebih memilih untuk melakukan aktifitas lain yang lebih menyenangkan.

Individu yang memiliki efikasi diri rendah dapat dilihat dari indikator-indikator yang muncul, misalnya menghindari tugas sulit, menyuruh orang lain untuk mengerjakan tugas sulit, mencontek saat ujian, pesimis, tidak berani menanggung resiko, mudah

menyerah, gagal pada satu tugas akan gagal di tugas lain, menghindar jika dihadapkan tugas yang belum pernah dikerjakan. Adapun mahasiswa yang memiliki efikasi diri tinggi akan lebih yakin dengan kemampuan yang dimiliki, misalnya mampu menghadapi tugas sulit, tidak menyuruh orang lain untuk mengerjakan tugas sulit, tidak mencontek saat ujian, optimis, berani menanggung resiko, pantang menyerah, mampu mengerjakan semua tugas, berusaha mengerjakan tugas baru dan berwawasan luas. Penjelasan tersebut mampu menjelaskan bahwa mahasiswa yang memiliki efikasi diri rendah akan cenderung melakukan perilaku prokrastinasi akademik dan begitupula sebaliknya.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat diambil kesimpulan bahwa mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi maka mahasiswa mampu mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. Sebaliknya jika mahasiswa memiliki tingkat efikasi diri yang rendah maka perilaku prokrastinasi yang terjadi juga akan semakin meningkat.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Hipotesis

Ada hubungan negatif antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik.

METODE PENELITIAN

Variabel Penelitian

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

1. Variabel Bebas : Efikasi Diri
2. Variabel Tergantung : Prokrastinasi Akademik

Definisi operasional

1. Prokrastinasi Akademik yaitu perilaku individu untuk menunda memulai mengerjakan dan menyelesaikan tugas akademik secara sengaja dan berulang-ulang. Prokrastinasi akademik dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan skala prokrastinasi akademik yang disusun oleh penulis sendiri berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Ferrari (Ghufron dan Rini, 2011) yaitu: 1) melakukan penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan

tugas yang sedang dihadapi; 2) mengalami keterlambatan dan kelambanan dalam mengerjakan tugas; 3) terjadinya kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja secara aktual; 4) melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas yang belum terselesaikan. Semakin tinggi skor yang diperoleh subjek menunjukkan semakin tinggi pula prokrastinasi akademik, begitu pula sebaliknya.

2. Efikasi Diri yaitu keyakinan akan kemampuan individu untuk menggerakkan dorongan dalam diri, kemampuan kognitif, dan merealisasikan dengan tindakan yang diperlukan untuk memenuhi tuntutan situasi yang dihadapi. efikasi diri dalam penelitian ini di ukur dengan menggunakan skala efikasi diri yang disusun oleh penulis sendiri berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Bandura (Ghufron dan Rini, 2011) yaitu: a) Tingkat (*level*); b) Kekuatan (*strength*); dan c) Generalisasi (*generality*). Semakin tinggi skor skala efikasi diri yang diperoleh subjek menunjukkan

semakin tinggi efikasi diri begitu pula sebaliknya.

Subyek Penelitian

Subyek dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester 6 Prodi Teknik Industri UNS kelas A dan C yang berjumlah 65 mahasiswa, yang didapatkan dari hasil *cluster random sampling* sesuai kelas.

Alat Ukur

Metode pengumpulan data yang digunakan adalah :

1. Skala Prokrastinasi Akademik disusun oleh penulis sendiri berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Ferrari (Ghufron dan Rini, 2011) antara lain :a) penundaan dalam memulai menyelesaikan kinerja dalam menghadapi tugas, b) keterlambatan atau kelambanan dalam mengerjakan tugas, c) kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual dalam mengerjakan tugas, d) Melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan memdatangkan hiburan daripada menyelesaikan tugas. Skala ini memiliki koefisien validitas aitem bergerak dari 0,319

sampai 0,705 dengan $p < 0,05$ dan koefisien reliabilitas sebesar 0,881.

2. Efikasi Diri yang akan digunakan pada penelitian ini disusun oleh penulis sendiri. Aspek-aspek yang digunakan dalam skala efikasi diri mengacu pada teori tentang aspek-aspek efikasi diri yang dikemukakan oleh Bandura (Ghufron dan Rini, 2011) antara lain : *Level*, *Strength*, *Generality*. Skala ini memiliki koefisien validitas aitem bergerak dari 0,385 sampai dengan 0,830 dengan $p < 0,05$ dan koefisien reliabilitas sebesar 0,894.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan adalah *korelasi product moment*.

HASIL

PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengumpulan data penelitian dilakukan pada 21 Maret 2013 sampai 25 Maret 2013. Berdasarkan hasil perhitungan teknik analisis *Product Moment* diperoleh nilai koefisien korelasi (r_{xy}) = -0,531 dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$) yang artinya ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara efikasi diri diri dengan prokrastinasi pada

mahasiswa, sehingga hipotesis diterima. Hal ini menjelaskan bahwa semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki oleh mahasiswa maka akan semakin rendah prokrastinasi akademik, begitu pula sebaliknya semakin rendah efikasi diri mahasiswa maka akan semakin tinggi prokrastinasi akademik.

Hasil penelitian ini diperkuat dengan teori Bandura (Ghufron dan Rini, 2011) yaitu seseorang yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan lebih yakin untuk mencapai suatu tujuan yang telah ditentukan. Semakin tinggi tingkat efikasi diri seseorang semakin tinggi pula tingkat keyakinan untuk mencapai tujuan. Hal tersebut dicerminkan dengan besarnya usaha yang dilakukan serta ketekunan dalam menyelesaikan tugas.

Mahasiswa yang menjadi pelaku prokrastinasi akademik cenderung mengesampingkan tugas-tugas kuliah karena mahasiswa tersebut merasa tidak mampu dan tidak yakin dapat menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan oleh dosen dan memilih melakukan aktifitas lain. Hal ini sesuai dengan

pendapat Noran (Akinsola dan Tella, 2007) menyatakan bahwa mahasiswa yang melakukan prokrastinasi lebih memilih menghabiskan waktu dengan teman atau aktivitas lain yang sebenarnya itu tidak begitu penting, daripada mengerjakan tugas yang harus diselesaikan tepat waktu.

Berdasarkan hasil penelitian kondisi efikasi diri pada subjek penelitian mayoritas tergolong sedang. Hal ini dapat dilihat dari 65 mahasiswa terdapat 34 mahasiswa (52,3%) yang memiliki efikasi diri sedang, namun demikian masih terdapat 6 mahasiswa (9,2%) yang memiliki efikasi sangat rendah dan 10 mahasiswa (15,4%) memiliki efikasi diri rendah. Hal ini membuktikan masih terdapat mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang kurang. Hal tersebut mengartikan bahwa subjek penelitian masih merasa tidak yakin akan kemampuan yang mahasiswa miliki pada saat mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh dosen. Ketidakyakinan akan kemampuan yang dimiliki itulah menjadi penyebab mahasiswa lebih memilih untuk menunda mengerjakan tugas-

tugas kuliah. Meningkatkan efikasi diri merupakan cara terbaik untuk meningkatkan semangat dan menghilangkan rasa ketidakyakinan pada mahasiswa dalam menyelesaikan tugas, disamping efikasi diri subjek penelitian yang mayoritas sedang, masih terdapat 15 mahasiswa (23,1%) yang memiliki efikasi diri yang tinggi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa Prodi Teknik Industri mayoritas memiliki efikasi diri yang tergolong sedang sedang akan tetapi masih ada yang tergolong kurang.

Kondisi prokrastinasi akademik pada mahasiswa Prodi Teknik Industri UNS mayoritas tergolong tinggi. Hal ini dapat dilihat dari 65 mahasiswa terdapat 37 mahasiswa (57%) melakukan prokrastinasi tergolong tinggi, bahkan 21 mahasiswa (32,3%) melakukan prokrastinasi akademik yang tergolong sangat tinggi serta masih tersisa 7 mahasiswa (10,7%) yang melakukan prokrastinasi akademik yang tergolong sedang. Hal ini membuktikan dari hasil penelitian bahwa prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa di Prodi

Teknik Industri UNS tergolong tinggi. Hal tersebut disebabkan karena mahasiswa membutuhkan waktu yang lebih lama untuk menyelesaikan tugas, kinerja mahasiswa yang lamban, selalu banyak pertimbangan dan lebih memilih aktifitas lain daripada menyelesaikan tugas kuliah. Prokratinasi akademik yang tergolong tinggi ini sebaiknya menjadi bahan evaluasi dan pertimbangan bagi pihak fakultas, mengingat tindak prokrastinasi akademik pada mahasiswa sudah melampaui batas normal (tinggi) menurut hasil penelitian ini.

Kondisi efikasi diri mahasiswa Prodi Teknik Industri yang mayoritas sedang mengakibatkan prokrastinasi di Prodi Teknik Industri dalam tingkat yang tinggi. Hal ini disebabkan karena kurangnya keyakinan pada mahasiswa akan kemampuan yang dimiliki oleh mahasiswa membuat mahasiswa merasa kesulitan untuk menyelesaikan tugas dan pada akhirnya mahasiswa memilih untuk menunda untuk mengerjakan tugas-tugas kuliah yang diberikan dosen.

Hal ini mengartikan bahwa efikasi diri dapat menjadi salah satu prediktor ataupun faktor dalam mempengaruhi kondisi prokrastinasi pada mahasiswa. Hal ini membuktikan bahwa semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik yang terjadi pada mahasiswa dan apabila semakin rendah efikasi diri maka semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Peranan atau sumbangan efektif efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik sebesar 28,2%, ditunjukkan oleh koefisien determinan (r^2) = 0,282. Variabel efikasi diri diketahui memiliki rerata empirik sebesar 44,48 dan rerata hipotetik sebesar 47,5 yang berarti harga diri pada subyek penelitian tergolong sedang. Sedangkan variabel prokrastinasi akademik diketahui mempunyai rerata empirik sebesar 62,54 dan rerata hipotetik sebesar 52,5 yang berarti prokrastinasi akademik pada subyek penelitian tergolong tinggi.

KESIMPULAN DAN SARAN-SARAN

Kesimpulan

Adapun kesimpulan dari penelitian ini adalah ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa, yang artinya efikasi diri dengan semua aspek yang terkandung didalamnya memberikan kontribusi terhadap perilaku prokrastinasi akademik meskipun tidak hanya di pengaruhi oleh faktor efikasi diri saja. Efikasi diri memberikan pengaruh pada mahasiswa untuk melakukan tindakan prokrastinasi akademik. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, penelitian ini tidak luput dari keterbatasan serta kelemahan. Kelemahan dalam penelitian ini yaitu kurang adanya spesifikasi dalam ciri subjek.

Saran - Saran

1. Bagi Dosen

Diharapkan dengan hasil penelitian ini yang menunjukkan variabel efikasi diri tergolong sedang dan prokrastinasi akademik yang tergolong tinggi. Maka para dosen

harus segera membuat kebijakan yang berkaitan guna meminimalisir atau mencegah terjadinya prokrastinasi akademik. Seperti : para dosen memberikan bimbingan dan arahan kepada mahasiswa untuk selalu yakin akan kemampuan yang dimiliki dalam menyelesaikan tugas-tugas kuliah, memberi bonus nilai pada mahasiswa yang rajin bertanya dan aktif di dalam kelas,

2. Mahasiswa

Diharapkan dengan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan introspeksi dalam meningkatkan efikasi diri pada mahasiswa dalam mencegah prokrastinasi akademik. Seperti menumbuhkan rasa keyakinan yang tinggi pada mahasiswa yang masih tergolong kurang, mempersiapkan diri dengan cara membaca literatur buku-buku mengenai mata kuliah, bersikap disiplin dalam melaksanakan tata tertib yang ada dan tanggung jawab dalam menyelesaikan tugas-tugas kuliah.

3. Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dengan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi untuk melakukan penelitian

selanjutnya khususnya dalam bidang psikologi pendidikan yang berhubungan dengan efikasi diri dan prokrastinasi akademik. Penulis menyarankan untuk lebih memperluas populasi, melengkapi dengan teknik pengumpulan data yang lain atau menyertakan variabel dari faktor - faktor lain yang mempengaruhi prokrastinasi akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Akinsola, M.K. & Tella, A. 2007. Correlates of Academic Procrastination and Mathematics Achievement of University Undergraduate Student. *Eurasia Journal of Mathematics Science & Technology Education*. 3 (4). 363-367.
- Bandura, A. 1986. *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall.
- Bandura, A. 1997. *Self Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman and Company.
- Baron, R. A. & Byrne, D. 1997. *Social Psychology*, 8th edition. Boston, MA: Allyn and Bacon.
- Ghufron, M.N. & Rini, R. 2011. *Teori - Teori Psikologi*. Jogjakarta : Ar-Ruzz Media.
- Senecal, C. & Vallerand, R.J. 1995. Self-Regulation and Academic Procrastination. *The Journal of Social Psychology*. 135, 607-619.
- Sirin, E.F. 2011. Academic Procrastination Among Undergraduates Attending of School Physical Education and Sports: Role of General Procrastination, Academic Motivation, and Academic Self Efficacy. *Educational Research and Reviews Academic Journal*. 6(5), 447-455.
- Solomon, L.J. & Rothblum, E.D. 1984. Academic Procrastination: Frequency and Cognitive Behavioral Correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 503-509.